

きらっとサンスマイル



第164号
発行:令和 8年 3月



介護老人保健施設
サンスマイル三木

～理念：陽光（ひかり）と緑あふれる空間で、ともに”いつも”の生活を～

利用者さまに、より満足度の高いリハビリを・・・

昨年2月発行の第151号で「当施設のリハビリテーションの特長」は以下の3点とお伝えしました。

当施設のリハビリテーションの特長

- ①入所の利用者さまには短期集中リハビリテーションで、週6回のリハビリを提供しています。
- ②入所・ショートステイ・デイケアを通じ、同じセラピストが担当しマンツーマンの個別リハビリを基本としています。
- ③退所後の生活を想定した退所支援(手摺の設置などの環境整備や介助方法の指導)を大切にしています。

基本方針はこの3点ですが、今年度はより満足度が上がるようさらに以下の3点について重点的に取り組みました。

- ①従来の個別リハビリに加えて、利用さまの必要性に応じた自主トレメニューを作成し、機能回復に重点を置いたリハビリの提供に努めました。
- ②入所時の居宅訪問で家屋状況(上がり框の段差の高さ、トイレの手すりの位置等)の情報収集を行い、退所後の生活を想定したリハビリを提供しました。
- ③集団リハビリ、レクリエーションを行うことで利用者さまの活動量確保に努めました。

今月で令和7年度が終了するにあたり、今年度の取り組みについて皆さまのご意見を踏まえ総括したいと思います。日頃受けておられるリハビリについてご意見があれば、担当セラピストまでお伝えいただければ幸いです。それを基に新年度（令和8年度）に向けてリハビリ部門として新たな取り組みを考えて参ります。

リハビリテーション
長谷川 悠吾

知りたい！自宅で簡単！タオルで筋トレ術 ～肩甲骨編～

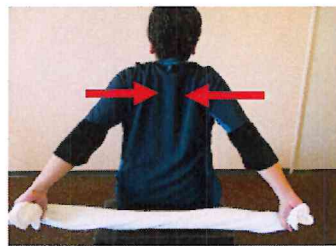
先月号に引き続き、肩甲骨の運動です。猫背を予防し、姿勢の改善に繋がりますのでぜひ試してみてください。



①タオルを背中に回し、両端を持ちます。



②タオルを背中から離すように動かし、肩甲骨を寄せるようにして胸をはります。



肩甲骨の動きを意識しながら、呼吸を止めずにゆっくり動かしましょう。

※10回3セット行いましょう。

※右にあるQRコードをカメラで読み込んで頂くと簡単に動画が視聴できます。



レクリエーション ～ひな祭り編～

ひな祭り会では合唱やゲームを行い、皆さま笑顔いっぱいでしたよ～♪



リリース情報

サンスマイルの情報を動画にて配信しています。以下のQRコードを読み込んでみてください。

- ・「笑顔と感謝」に合わせたリハビリ体操
- ・利用者さまのリハビリ体操のご様子
- ・サンスマイルのお部屋などを紹介



編集後記

3月になりましたが朝晩の冷え込みがまだ強く、寒暖差の影響で服装選びも難しいですね。

先日、リビングに差し込む日差しに春の暖かさを感じたので、公園に出かけてみました。その日は北風が強く、家で感じたような暖かさもなく、寒さを感じながら散歩をしていました。そのとき、目に飛び込んできた梅の花はとても綺麗で、私の冷えた身体と心を癒してくれました。

梅の花言葉には「高潔」「不屈の精神」や「忠実」があり、厳しい寒さを乗り越えて鮮やかに花を咲かせる様子にぴったりです。

来年度は梅の花言葉にならい、目の前の課題に対して真摯に向き合い、何事にも「忠実」に行動し、凛として咲く梅の花のように確かな成果を出していきたいと思ひます。そして、「不屈の精神」で新しいことにもどんどんチャレンジしていく1年にしたいと思ひます。

長谷川 悠吾

《ショートステイのご案内》

ご家庭での事情等でご自宅での介護が一時的に困難になった場合、ご利用いただく短期間の入所サービスです。ご利用に関してのお問い合わせ、何かお困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。

ショートステイ担当：中張・奥本・丸山



介護老人保健施設 サンスマイル三木
(三木山陽病院隣り)

住 所：三木市志染町吉田1213-1
電 話：0794-87-8720
FAX：0794-87-8707

<http://www.hoyukai.or.jp/sunsmile/>

※右のQRコードをカメラで読み込んで頂くとホームページにアクセスできます。

